



PROGRAMMA

CORSO DI I LIVELLO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI ALLENATORE DI PESISTICA E CULTURA FISICA

N. ORE	MATERIE
6	ELEMENTI DI MEDICINA SPORTIVA
3	BIOMECCANICA DELLA PESISTICA E DELLA CULTURA FISICA
4	METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO GENERALE
9	METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO
2	LA PREVENZIONE DI TRAUMI
2	LA RIABILITAZIONE ATTRAVERSO L'USO DI SOVRACCARICHI
4	L'IPERTROFIA MUSCOLARE
3	SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
2	LA PESISTICA PER I PRINCIPIANTI
1	L'ALLENAMENTO PER GLI ADULTI (PRINCIPI GENERALI)
1	CARTE FEDERALI
10	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA
3	UTILIZZO DEI MACCHINARI IN PALESTRA
=====	-----
50	TOTALE

PARTE TEORICA

Elementi di medicina sportiva (6 ore)

- Anatomia e fisiologia dell'apparato muscolare;
- Le ossa e le articolazioni;
- La struttura cartilaginea;
- I tendini e i legamenti;
- L'osso nell'età pre e post puberale;
- Gli adattamenti al lavoro con i sovraccarichi;
- Apparato cardiocircolatorio;
- Sistema nervoso;
- Sistema endocrino.

Biomeccanica della Pesistica e della Cultura Fisica (3 ore)

- Concetto fisico di forza;
- Concetto di lavoro;
- Concetto di potenza;
- Concetto d'impulso;
- Modello della divisione ad orientamento biomeccanica degli esercizi della Pesistica olimpionica in fasi e periodi;
- Le leve di I, II e III genere;
- Il parallelogramma delle forze;
- Chinesiologia applicata per potenziamento muscolare;
- Chinesiologia applicata per gli esercizi principali della cultura fisica.

Metodologia dell'allenamento generale (4 ore)

- L'organizzazione dell'allenamento:
 - Programmazione e periodizzazione.

Metodologia dell'Allenamento specifico (9 ore)

- Le capacità coordinative:
- Le capacità condizionali:
- Basi fisiologiche della forza e metodi di allenamento:
 - o definizione di forza generale;
 - o definizione di forza massimale;
 - o definizione di forza veloce ed esplosiva;
 - o definizione di forza resistente e di resistenza alla forza;
 - o il diagramma di Hill;
 - o reclutamento muscolare e soglia di eccitabilità;
 - o vari tipi di contrazione in funzione di: variazione della lunghezza del muscolo durante la contrazione; variazione di tensione durante la contrazione.
- Metodi di allenamento della forza in relazione al tipo di contrazione utilizzato:
 - o metodo concentrico – metodo isometrico – metodo eccentrico – metodo pliometrico – metodo isocinetico;
 - o l'elettrostimolazione.
- Metodiche di allenamento della forza:
 - Metodo di Pesistica e derivati (finalità, sistemi energetici, metodologia);
 - Metodo del Body Building (finalità, sistemi energetici, metodologia);
 - Metodo d'urto o pliometrico (finalità, sistemi energetici, metodologia);
 - Zone d'intensità per gli allenamenti con i sovraccarichi;
 - Rapporto tra intensità relativa e numero di ripetizioni possibili;
 - Metodo degli sforzi ripetuti, sistema piramidale.

La prevenzione dei traumi (2 ore)

- Precauzioni da usare per evitare i rischi alle strutture muscolo scheletriche;
- L'allenamento centrifugo come prevenzione dei traumi per la colonna vertebrale;
- La traumatologia nell'allenamento con i sovraccarichi;
- Rilevazione e prevenzione degli squilibri muscolari.

La riabilitazione attraverso l'uso dei sovraccarichi (2 ore)

- Macchine e riabilitazione;
- Esercizi della cultura fisica nella riabilitazione;
- I carichi di lavoro;
- La verifica dei risultati.

L'ipertrofia muscolare (4 ore)

- Cultura Fisica e culturismo; definizione ed obiettivi;
- Vie energetiche implicate nello sviluppo dell'ipertrofia;
- L'allenamento per l'ipertrofia muscolare;
- La Cultura Fisica nei giovanissimi, nelle donne e nella terza età.

Scienza dell'alimentazione (3 ore)

- L'apparato digerente;
- I processi di assimilazione;
- I valori energetici dei vari nutrienti;
- Aspetti specifici dell'alimentazione finalizzati al miglioramento della forza muscolare, resistente, veloce e all'ipertrofia muscolare;
- L'alimentazione nei periodi di allenamento e di gara;
- L'alimentazione post gara;
- Gli integratori dietetici.

La pesistica per i principianti (2 ore)

- Cenni di auxologia;
- Pesistica e sviluppo della capacità coordinative;
- La Pesistica come mezzo per la rieducazione dei paramorfismi;
- L'insegnamento della tecnica.

L'allenamento per gli adulti (1 ora)

- Principi generali;

Carte federali (1 ora)

- Il CIO;
- Il CONI;
- Le Federazioni Sportive;
- Il Presidente;
- Il Consiglio Federale;
- I Comitati Regionali;
- Le Società Sportive;
- Gli obblighi dei tesserati;
- La clausola compromissoria;
- La problematica doping.

PARTE PRATICA

Gli esercizi della Pesistica (10 ore)

- L'esercizio di strappo;
- L'esercizio di slancio;
- Gli esercizi ausiliari della Pesistica.

Utilizzo dei macchinari in palestra (3 ore)